

Dès 4 ateliers achetés bénéficiez d'un atelier de groupe GRATUIT **

Les Ateliers Santé et Bien-être*

Activité physique adaptée

15€/ atelier

- ✓ Aqua-santé
- ✓ Gym adaptée / Bougeons ensemble au grand air / Activité physique dans mon quotidien
- ✓ Mobilité bras et épaule en piscine (post-cancer)
- ✓ Balades natures (7€)

Image de soi

A partir de 20€ / atelier

- ✓ Colorimétrie | individuel (40€) / groupe (20€)
- ✓ Conseil dermo- cosmétique individuel (40€)
- ✓ Maquillage rajeunissant (20€)
- ✓ Maquillage individuel (40€)

Bien-être psychologique

12€/ atelier

- ✓ Art-thérapie "le vécu de la maladie" Post-cancer
- ✓ Art-thérapie "le vécu de la maladie" Dermatologie
- ✓ Nommer ses émotions

Relaxation

12€/ atelier

- ✓ Initiation Hatha Yoga
- ✓ Initiation Qi Gong
- ✓ Relaxons-nous dans les bois (sophrologie)
- ✓ Initiation méditation

Nutrition

12€/ atelier

- ✓ Manger en confiance après un cancer : un menu qui vous ressemble
- ✓ Alimentation anti-inflammatoire: faire ses courses en toute sérénité
- ✓ Microbiote et habitudes de vie : petits gestes, grand impact.

Dermatologie

A partir de 7€ / atelier

- ✓ Prendre soin de ma peau et calmer mes démangeaisons (7€)
- ✓ Maquillage médical (20€)

✓ Réunion d'informations sur la cure thermale

Gratuit

Packages Ados et Enfants

"Bien dans ma peau" ADOS

25€/ pack

- ✓ Crée ton portrait chinois
- ✓ Escape game "sauve ta peau"
- ✓ Sophrologie
- ✓ Rencontre ados

"Au pays de Coco et Léo" ENFANTS

25€/ pack

- ✓ Jeu "sauve Coco et Léo"
- ✓ Applique ton émollient
- ✓ Sophrologie



Education Thérapeutique du Patient

- Programme "Ecza'Gère" 120€ (10 séances)
- Programme "Me ressourcer après un cancer" 180€ (12 séances)

Ces programmes sont accessibles **uniquement sur réservation à des dates définies à l'avance.**

Programmes payants agréés par l'agence régionale de santé Occitanie, non pris en charge par l'assurance maladie .



*Ateliers payants en fin de séjour non pris en charge par l'assurance maladie

Les annulations intervenant **moins de 24h** avant le rendez-vous réservé donnent lieu à une facturation.

Accessibles sur inscription sous réserve de disponibilité de places.

** Par personne, hors séances individuelles et atelier gratuit.

Pour plus de renseignements vous pouvez nous contacter :



☎ 04.67.23.46.30
✉ ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com

CENTRE THERMAL
Avène

PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

SEMAINE DU 4 AU 8 AOÛT 2025

LUNDI 4

MARDI 5

MERCREDI 6

JEUDI 7

VENDREDI 8



	Muriers	Thermes	Muriers	<u>Muriers</u>	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Thermes	Thermes
11h00						Maquillage individuel Durée : 1 h		Colorimétrie individuelle Durée : 1 h		
12h00								☐		
14h00										
14h30										
15h00										
15h30						Maquillage rajeunissant Durée : 2h			Microbiote et habitudes de vie Durée : 1h30	Maquillage Médical Durée : 1h30
16h00						☐			☐	☐
16h30			Initiation au yoga Durée : 1h00	Balade botanique Durée : 1h00	Initiation à la Méditation Durée : 1h00		Initiation au Qi gong Durée : 1h00			
17h00			☐	☐	☐		☐			
							20H30 Balade nature "Découverte des chauves souris" Durée : 1h00			
							☐			

Dès 4 ateliers achetés bénéficiez d'un atelier de groupe GRATUIT*

*Offre valable pour une personne. Hors séances individuelles et atelier offert.

PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

SEMAINE DU 11 AU 15 AOÛT

LUNDI 11

MARDI 12

MERCREDI 13

JEUDI 14

VENDREDI 15



	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes
11h00						Colorimétrie groupe Durée : 1h30		Maquillage individuel Durée : 1 h		
12h00										
14h00										
14h30		Alimentation anti- inflammatoire Durée : 1h30		Prendre soin de sa peau et calmer ses démangeaisons Spécifique Eczéma Durée : 2h00			AquaSanté Durée : 1h rdv piscine hôtel	Relaxons- nous dans les bois Durée : 1h30		
15h00						Maquillage rajeunissant Durée : 2h		Mobilité bras épaule post-cancer rdv piscine hôtel Durée : 1h		
15h30										
16h00										
16h30		Manger en confiance après un cancer Durée : 1h30	Initiation au yoga Durée : 1h00				Initiation au Qi gong Durée: 1h00			
17h00										
								Gym adaptée post-cancer Durée : 1h15		

Dès 4 ateliers achetés bénéficiez d'un atelier de groupe GRATUIT*

*Offre valable pour une personne. Hors séances individuelles et atelier offert.

PROGRAMME DES ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

SEMAINE DU 18 AU 22 AOÛT 2025

LUNDI 18

MARDI 19

MERCREDI 20

JEUDI 21

VENDREDI 22



	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes	Muriers	Thermes
11h00											
12h00									Colorimétrie e groupe Durée : 1h30		
14h00											
14h30								AquaSanté Durée : 1h rdv piscine hôtel			Maquillage Médical Durée : 1h30
15h00									Maquillage individuel Durée : 1 h		
15h30				Prendre soin de sa peau et calmer ses démangeaiso ns Durée : 2h00	Maquillage rajeunissant Durée : 2h		Relaxons- nous dans les bois Durée : 1h30				
16h00	Balade les Bains d'Avène d'hier à aujourd'hui Durée : 1h00		Initiation au yoga Durée : 1h00			Initiation à la Méditation Durée : 1h00					
16h30										Balade nature "Le pistage animalier" Durée : 1h00	
17h00							Réunion d'information Durée : 1h	Gym adaptée post-cancer Durée : 1h15			

Dès 4 ateliers achetés bénéficiez d'un atelier de groupe GRATUIT*

*Offre valable pour une personne. Hors séances individuelles et atelier offert.